



Pulsar aquí para descargar el plugin.



Pulsar aquí para descargar el plugin.

Inicio de sesión | [Regístrate, es gratis](#)

EXCELSIOR

www.excelsior.com.mxJueves 09,
Julio de 2009

PORTADA NACIONAL GLOBAL DINERO COMUNIDAD ADRENALINA FUNCIÓN OPINIÓN SUPLEMENTOS SERVICIOS MULTIMEDIA

Nacional



¿Qué te pareció esta noticia?

Calificala

ENVIAR



Imprimir



COMPARTE



Comentarios al Autor

Favorito / Compartir

Facebook	Y! Bookmarks
MySpace	Twitter
Google	Digg

08-Julio-2009

Sugieren a atletas

EFE

ALICANTE. Un estudio científico revela que la cerveza puede suponer una "eficaz" bebida rehidratante tras la práctica deportiva, gracias a su "alta presencia de elementos antioxidantes" que ayudan a reducir los efectos producidos por el ejercicio físico, como los dolores musculares y la fatiga.

Así lo aseguró Joan Ramón Barbany, profesor de Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona, durante la presentación del estudio "Idoneidad de la cerveza en la dieta equilibrada de los deportistas", en el marco de los Juegos Mundiales de Medicina y Salud (Medigames), que se celebran en esta ciudad del este de España.

"La cerveza tiene una alta presencia de elementos antioxidantes, derivados de su origen vegetal, que combaten la aparición de radicales libres", según Barbany.

En su opinión, esto contribuye a reducir los efectos producidos por el ejercicio, como son "los dolores musculares, la fatiga y el fenómeno conocido como sobreentrenamiento".

Además, esta bebida contiene componentes vitamínicos, minerales y carbohidratos, por lo que "su ingesta en dosis moderadas" por personas adultas puede desempeñar un papel en "la recuperación del metabolismo hormonal e inmunológico de los deportistas tras el ejercicio físico", según la investigación.

Manuel Castillo-Garzón, profesor de Fisiología Médica de la Universidad de Granada, también indicó que, "comparada con el agua", la ingesta de cerveza como rehidratante "no tiene aspecto que la haga desaconsejable".

El estudio ha contado con la participación de 16 personas que se han sometido en dos ocasiones, separadas por un intervalo de tres semanas, a un ejercicio "extenuado" de sesenta minutos en condiciones de "elevada temperatura ambiental".

"Los participantes perdieron de dos a tres kilogramos de peso corporal", sobre todo de agua, detalló Castillo-Garzón, quien reseñó que, en una ocasión, se les dio sólo agua para rehidratarse y en la otra, "dos tercios de cerveza, junto con toda el agua que quisieran".

Por su parte, el médico especialista en Fisiología del Deporte y ex jugador profesional de baloncesto Juan Antonio Corbalán dijo que, "a pesar de su contenido

**seguran
que la bebida es un
eficaz rehidratante
que ayuda a evitar
la fatiga, pero
advierten: su
ingesta debe ser
mo-de-ra-da**

Páginas 1 de 2

ENVÍA TUS COMENTARIOS

Envíanos tus opiniones y si quieres contar con todas las funcionalidades de comentarios como responder a tus los participantes, necesitas acceder tu cuenta en el [LOGIN](#)

Si eres **NUEVO USUARIO**, da [click aquí](#) para **Regístrate**.

Te recordamos que es **GRATIS** y tendrás acceso a todo el sitio del nuevo EXonline, entre otros beneficios.

Nombre: Pulsar aquí para
descargar el plugin.